

Управление образования администрации города Ульяновска
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Ульяновска
«Центр детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2016г
протокол № 1

Утверждаю

Директор МБУ ДО ЦДТ


В.В.Лаврешина
«31» 08 2016 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

художественной направленности

театра моды и танца

«Dance and Models Agency»

Возраст обучающихся: 4-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Котова Людмила Владимировна, педагог

дополнительного образования

г. Ульяновск, 2016г

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА.

1. Ф.И.О. педагога:

Котова Людмила Владимировна

2. Название программы: театр моды и танца

«Dance and Models Agency»

3. Вид программы:

авторская.

4. Продолжительность образовательного процесса:

2 раза в неделю по 2 часа; всего 144 часов для 1-го года обучения;

5. Возрастной диапазон освоения программы:

Дети от 4 до 18 лет

Дети делятся на 3 возрастные группы и в достижении определённого возраста переходят в соответствующую группу на тот же год обучения

1 группа МЛАДШАЯ от 4 до 7 лет;

2 группа СРЕДНЯЯ от 8 до 11 лет;

3 группа СТАРШАЯ от 12 до 18 лет.

6. Образовательная область:

искусство, досуговая деятельность.

7. Направленность деятельности:

культурологическая.

8. Виды деятельности:

хореография, дефиле, аэробика

9. Направленность освоения учебного материала:

вертикальная.

10. Уровень освоения программы:

углубления:

а) по уровню образованности – компетентность до профессионализма.

б) по уровню усвоения содержания образования – творческий

в) по уровню действия – продуктивно – творческое

г) по уровню усвоения культурных ценностей – побуждение, продуцирование (творчество)

11. Форма организации образовательного процесса:

индивидуальная и групповая.

12. Способ подачи содержания:

комплексный.

13. Целевая установка:

предметная.

14. Степень включенности детей:

репродуктивно-творческая, творческая.

15. Форма реализации:

Очная.

16. Адресат:

дети.

Пояснительная записка

Образовательная авторская программа предназначена для работы театра моды и танца «*Dance and Models Agency*» в ЦДТ и рассчитана на один год обучения. Уровень освоения программы – общекультурный.

В наши дни остается актуальным вопрос развития художественного вкуса, приобщение к миру моды, который так стремительно развивается в нашей столице, расширение кругозора, повышение нравственной и эстетической культуры. Видя красивые формы, слыша прекрасные звуки, молодые люди станут сами подобны им, здоровыми и прекрасными. По словам Шиллера, одно созерцание «истинных художественных произведений» способно породить «высокое душевное равновесие, свободу духа, соединенную с силой и бодростью». Эстетическое воспитание способно разрешить все социальные противоречия человечества.

Сегодня подростки не такие, какими были вчера. И для того, чтобы их действительно воспитывать и развивать эстетически, мы должны и узнать, и понять их.

В ходе исследования осенью 2002г была сделана попытка выяснить, что же, по мнению самих московских подростков, объединяет их между собой. Опрос показал, что на 1-ом месте интерес к компьютерам, интернету –41,5%, на 2-ом месте интерес к спорту -31,0%, на 3-ем месте интерес к музыке - 29,1%, и моде – 29,3 %, на 4-ом месте – отношения девочек и мальчиков - 26%, на 5 месте интерес к творческим занятиям –24%, и интерес к культуре –23,5%, на 6-ом месте интерес к другим людям - 22,1%, на 7-ом месте желание приносить пользу людям, обществу, своей стране – 15%, на 8-ом месте - интерес к детским общественным организациям и к экологическим проблемам –11,2%, на 9-ом интерес к политике - 4,2% , на 10 месте к наркотикам и алкоголю - 7,4%. Как мы видим, ведущими интересами, объединяющий подростков как возрастную группу, является компьютер, музыка, мода, спорт, на эти объединяющие интересы указывает каждые четыре из десяти опрошенных.

Свою положительную роль могут сыграть и детские общественные организации детей и подростков созданных с целью приобщения детей и подростков к национальным культурным традициям, формирование здорового образа жизни, а так же занять досуг детей.

Обращая внимание на всё вышесказанное на базе Центра Детского Творчества был создан наш театр моды и танца «*Dance and Models Agency*».

Данная программа **актуальна** и в данный момент социально востребована, так как наша студия позволяет раскрыть детям не только хореографические способности, но и актерские, музыкальные способности, формирует привычки к активному образу жизни, развивает коммуникабельность, уверенность в себе. Она позволяет раскрыть детям свои скрытые способности и таланты, стать более раскрепощенным как в отношениях с собой, так и с окружающим миром.

Главное назначение программы театра моды и танца – привить ребятам чувство прекрасного, понимания искусства, культуры одежды, питания, общения в жизни, труде, поведения, то есть умение воспринимать и творить жизнь по законам красоты. Ведь по-настоящему красивым и успешным человек может стать только в том случае, если личность его гармонично развита. Только правильное отношение человека к себе, мысль о необходимости постоянно развивать собственные способности, учиться чему-то новому поможет реализовать в жизни свой потенциал и, в итоге, прийти к достижению небывалых высот.

Автор в создании программы использует современные методики и новации, опираясь на свой личный практический опыт работы в области хореографии, аэробики, фитнеса, основ здорового питания и диетологии. **Новизна** программы заключается в том, что автором были изучены материалы по хореографии, аэробике, основам правильного питания и диетологии, дефиле, этикету, визажу, стилю, фотоискусству, актерскому мастерству, и объединены в единую комплексную программу дополнительного образования, позволяющую наиболее полно реализовать ее задачи; в использовании различных методов (словесных – рассказ, объяснение; наглядных – практические занятия) и приемов как

традиционных, так и нетрадиционных (конкурсы, тесты, реализация самостоятельных творческих планов, вечера развлечений).

Достоинство: предоставляется возможность заниматься в объединении всем желающим, что соответствует условиям данного учреждения.

Дополнительность программы: дети не только дополняют знания полученные в школе, но и получают новые знания в области эстетики и культуры, что способствует самореализации личности в подготовке ее к будущей жизни путем освоения новых знаний, умений, навыков.

Цели программы:

- раскрыть актерские способности детей;
- формирование у детей музыкального вкуса и исполнительного навыка;
- приобщить детей к искусству хореографии, развить их художественный вкус: обучить основным элементам танца разных направлений;
- совершенствовать и укрепить физическое развитие детей, а так же привить им активную жизненную позицию по средствам оздоровительной аэробики, художественной гимнастики и основам здорового питания;
- ориентировка на творческое самовыражение, реализация знаний и умений в широких масштабах (концерты, конкурсы, фестивали).

Программа содержит следующие **задачи**:

Образовательные:

- приобретение опыта сценической, подиумной работы, развитие чувства ритма,
- знакомство с законами подиума и композиции, овладение искусством импровизации и работы с одеждой и аксессуарами.
- обучение грамотной речи и этикету
- обучить правилам поведения при создании профессионального портфолио.

Развивающие:

- развитие искусства движения и пластики, основы эстрадного танца.

- развить коммуникабельность, уверенность в себе,
- научить детей владеть своим телом, развить врожденную пластику и координацию движений, привить детям уверенность в себе и раскрепощенность;
- помочь найти свой индивидуальный образ, развить чувство вкуса, умение стилистически верно выбирать макияж, прическу, одежду, аксессуары.
 - развить художественный вкус, фантазию, изобретательность

Воспитательные:

- формирование вкуса.
- привить настойчивость, терпение, трудолюбие, внимательность, самостоятельность.
- вызывать у детей желание использовать полученные знания в самостоятельной деятельности в различных жизненных ситуациях
- создать теплую атмосферу внутри коллектива.
- способствовать формированию в детях настойчивости в достижении цели, чувства коллективизма, взаимопомощи, общительности, трудолюбия, положительного отношения к труду.

Оздоровительные:

- формирование привычки к активному образу жизни и прочного навыка движения, приобщение к общим принципам физической культуры, личной гигиены, культуры питания и ухода за собой.

Основная идея студии выпустить детей с развитыми умениями пения, танца, рисования, способностями ярко и эффектно представить себя в обществе, обладающие основными знаниями в моде и искусстве. Данные знания и умения помогут воспитанникам чувствовать себя уверенно в общении, воспитывают умение интересно проводить время, развивать свои способности, умение следить за своей внешностью, а так же поможет выстроить правильное и интересное воспитание для своих будущих детей.

Основная задача руководителя в работе с учащимися – это стремление привить детям большую любовь к танцам, развить музыкальность, воспитывать художественный вкус. На основе изучения упражнений хореографии, аэробики, художественной гимнастики и дефиле воспитать культуру тела, хорошую осанку, координацию движений. В задачу музыкального воспитания входит на основе знакомства с ритмическими упражнениями и музыкальными играми научить ребят средствами несложных танцевальных движений передавать содержание музыкальных произведений, соответствующее их возрасту и технической подготовленности. Наряду с изучением танцевальных упражнений руководитель должен уделять больше внимания общей организованности детей, воспитанию чувства товарищества, стремлению помочь друг другу.

Ключевые понятия: дефиле, походка, подиум, хореография, композиция и постановка танца, работа над техникой исполнения и выразительностью в танце, ритмика и ритмическое движение, сводный танец (сводные репетиции, работа над репертуаром в ансамбле), аэробика, силовая и аэробная выносливость, гимнастика, искусство, театр, мода, стиль, дизайн, здоровый образ жизни, вокал, портфолио, видеосъемка.

**Возраст детей, сроки реализации программы,
расписание.**

Данная программа репродуктивно – творческая и рассчитана на один год обучения. Она предназначена для обучения детей обоих полов в возрасте от 6 до 16 лет, разного уровня подготовки и способностей. Содержание программы адаптировано к возрастным и интеллектуальным возможностям детей. Программа предусматривает комплекс предметов:

1. Дефиле
2. Хореография
3. Аэробика

Такое содержание предметов не случайно. Оно создает условия для проявления способностей и одаренности ребенка в различных сферах

(музыкальной, художественной, физической), гармоничного развития, познавательного интереса и игровой деятельности.

МЕТОДЫ И ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Программа ориентирована на гармоничное развитие творческой личности обучающегося. Обучение строится индивидуально и коллективно, с учетом особенностей каждого ребенка. Программа построена на **принципах**:

1. Доступности – учитывается состояние интеллектуального и творческого развития на момент занятий, возраст обучающегося. Обучение происходит по принципу: от простого к сложному.
2. Наглядности - обучение происходит при неоднократном детальном показе хореографических па, этюдов, связок, походов и т.д. их педагогом.
3. Научности
4. Постепенности
5. Учет реальных возможностей и усвоений обеспечения программ материальными, кадровыми и финансовыми ресурсами.
6. Учет возрастных и индивидуальных особенностей детей
7. Ориентации на потребности общества и личности обучающегося
8. Возможности корректировки программы с учетом изменяющихся условий и требований к уровню образованности личности.
9. Возможности адаптации учащихся к современной социокультурной среде.

Для достижения предполагаемых результатов, по данной программе, используются следующие **методы обучения**:

1. Начальный уровень – развитие мотивации у детей.
2. Объяснительно - репродуктивный – после подачи информации, объяснении теории и показа, выполняется задание по образцу и подобию.
3. Повторно - репродуктивный – повторение пройденного и детально показанного приема до автоматизма, определяющего возможность самостоятельной отработки.
4. Репродуктивно – творческая – самостоятельная отработка, изучение пройденного с возможностью творческого подхода.

5. Креативный – происходит сотворчество педагога и учащегося. Создание условий для реализации творческого потенциала учащегося.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Процесс обучения строится на принципах добровольности. Он неразрывен с развитием личности и наиболее продуктивен при выполнении педагогом и обучаемыми следующих условий: систематическая организация и посещение занятий; строгая ориентированность деятельности педагога и обучаемых; учет педагогом психолого-педагогических, возрастных и других индивидуальных особенностей обучаемых; благоприятный этический и эмоциональный фон занятий; использование текущей диагностики, прогнозных исследований и диагностики обученности (ЗУН).

В соответствии с содержанием учебно-воспитательной работы используются различные организационные формы и методы ее проведения (словесные, наглядные, практические); такие, чтобы ребенок мог без особого труда запомнить информацию. Каждое занятие должно быть шагом вперед к новым знаниям, умениям, навыкам.

Структура занятия:

- организационный момент
- тема программы, тема занятия
- цели занятия
- разминка, повторение изученного материала
- изучение нового материала
- практическая работа
- домашнее задание
- оценка работы учащихся

К занятию предъявляются следующие требования:

- четкость дидактической цели – воспитательно-образовательная и развивающая
- целесообразный подбор методов обучения, литературы

- коллективная работа учащихся.

Требования к форме одежды учащихся:

1. удобная не стесняющая движений спортивная форма – это могут быть гимнастические купальники, футболки, шорты, бриджи или лосины
2. кроссовки в качестве второй обуви на предмет аэробики, чешки на предмет хореографии , туфли на каблук
для младшей группы каблук не должен составлять 1-2 см.,
для средней группы – 3 – 6см.,
для старшей группы – 7 – 10см.
3. волосы должны быть заколоты и не мешать заниматься.
4. каждый учащийся должен иметь при себе бейдж с именем и коврик на урок аэробики, хореографии.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ (ОЖИДАЕМЫЕ) РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы и занятий дети должны:

- укрепить физическое здоровье с помощью различных физических упражнений,
- уметь ярко и эффектно представить себя в обществе, быть уверенным в себе и коммуникабельным,
- обладать основными знаниями в моде и искусстве, разбираться в направлениях и стилях моды, уметь подбирать одежду и аксессуары, уметь стилистически верно выбирать макияж, причёску,
- раскрыть свои актерские и творческие способности,
- раскрыть в себе художественный и музыкальный вкус, научиться основным элементам танца разных направлений, знать: позиции рук и ног в хореографии; названия классических движений; новые направления, виды хореографии и музыки; классические термины; контролировать и координировать своё тело; виды и жанры хореографии

- уметь работать, красиво ходить и позировать на подиуме и сцене, работать на фото и видео камеру,
- проявлять фантазию и изобретательность,
- уметь достигать собственной цели и работать в коллективе.

А так же данная программа способствует:

- повышению этического, и эмоционального - эстетического развития обучаемого
- умение конструктивно использовать свободное время.

ДИАГНОСТИКА

Реализация программы в полном объеме не возможна без входящей и итоговой диагностики достижений

Форма входящей и промежуточной диагностики – тесты, беседы, определенные задания.

Используются следующие упражнения: поклон, марш на месте , бег на месте , подъем стопы, , лягушка, рыбка, кошечка, отстукивание в ладоши ритма за педагогом, танцевальная импровизация. Форма текущей диагностики – опрос в конце занятия после каждой темы, оценка знаний.

Входящая и текущая диагностика осуществляется по данной таблице:

№	Ф.И.О. ребенка	танцевальность	гибкость	Муз.слух	Техника исполнения движений	итого
		3б	3б	3б	3б	12 б

Высокий уровень - 3 балла

Средний уровень - 2 балла

Низкий уровень - 1 балл

Форма итоговой диагностики – итоговая контрольная работа в виде композиции, танца, номера по дефиле или контрольного опроса и импровизации.

Диагностика осуществляется по данной таблице:

№	Ф.И.О.	танцевальность	гибкость	Знание	Техника	итого
---	--------	----------------	----------	--------	---------	-------

	ребенка			движений	исполнения движений	
		36	36	36	36	12 б

Высокий уровень - 3 балла

Средний уровень - 2 балла

Низкий уровень - 1 балл

Регулярное отслеживание результатов может стать основой стимулирования, поощрения ребенка за его труд, старание. Каждую оценку надо прокомментировать, показать, в чем рост знаний и мастерства ребенка – это поддержит его стремление к новым успехам и даст возможность определить уровень измеряемого качества у конкретного обучающегося и отследить реальную степень соответствия того, что ребенок успешно усвоил, а также внести соответствующие коррективы в процесс его последующего обучения.

По итогам года каждый обучаемый должен участвовать в отчетном концерте, который показывает все умения и навыки приобретенные во время обучения в театре моды и танца.

Ожидаемые результаты

АЭРОБИКА

Младшая группа

В результате 1 года обучения обучающиеся

должны знать:

- основные правила поведения и технику безопасности на занятиях аэробикой и во время игр;
- правила подвижных игр;
- элементарные правила личной гигиены.

должны уметь:

- соблюдать правильную осанку при выполнении двигательных действий;

- выполнять индивидуальные и групповые двигательные действия синхронно под музыку;
- слушать и слышать музыку;
- активно участвовать в подвижных играх и играх с элементами спорта, проявлять творчество в двигательной активности.

Средняя и старшая группа

В результате 1 года обучения обучающиеся

должны знать:

- направления оздоровительной аэробики;
- средства восстановления в оздоровительной тренировке;
- методику использования музыкального сопровождения на занятиях аэробикой;

должны уметь:

- выполнять базовые шаги и их модификации;
- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- выполнять танцевальные движения различных направлений;

ДЕФИЛЕ

Младшая группа

В результате 1 года обучения обучающиеся

должны знать:

- правила поведения на занятии,
- основные элементы подиумного шага,
- музыкальные темпы, музыкальные размеры,
- правила выполнения движений и комбинаций,
- правила поведения на сценической площадке.

должны уметь:

- контролировать своё поведение и свои движения во время урока,
- чётко реагировать на словесно-наглядный показ педагога на уроке,
- подчинять работе определённые мышцы тела,

- координировать движения различных частей тела,
- согласовывать движения с музыкой,
- согласовывать свои действия с действиями партнёров,
- ориентироваться на подиуме и сценической площадке,

Средняя и старшая группа

В результате 1 года обучения обучающиеся

должны знать:

- определение понятию дефиле, его происхождение;
- основные необходимые составляющие успеха в области дефиле;
- признаки и способы определения правильной осанки, а также причины ее нарушения и пути устранения;
- значение физической активности для красоты и здоровья.

должны уметь:

- выполнять правильно, систематически и последовательно упражнения на различные группы мышц;
- владеть первоначальной техникой дефиле: исходная позиция, походка, повороты, простейшие выпады;
- следить за осанкой, постановкой головы при ходьбе и стоя;
- слушать музыку, чувствовать ее ритм, ходить под разный темп музыки.
- красиво ходить, двигаться, держать осанку, всегда поддерживать себя в физической форме, вести здоровый образ жизни.

ХОРЕОГРАФИЯ

Младшая группа

В результате 1 года обучения обучающиеся

должны знать:

- правила правильной постановки корпуса;
- основные положения рук;
- позиции ног;
- назначение музыкального зала и правила поведения в нем.

ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:

- пройти правильно в такт музыки, сохраняя красивую осанку;
- иметь навык легкого шага с носка на пятку;
- чувствовать характер музыки и передавать его танцевальными движениями, правильно исполнять программные танцы;
- ориентироваться в зале;
- строиться в шеренгу;
- выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку;
- хлопать и топать в такт музыки;
- в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).

Средняя группа

В результате 1 года обучения обучающиеся

ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:

- Элементы партерной гимнастики
- О том, какие движения разогревают ту или иную мышцу.
- Положения и движения рук классического танца.
- Положения и движения ног классического танца: (позиции – выворотные, танцевальные шаги, элементы классического экзерсиса).
- Об экзерсисе классического танца (на середине зала).
- Положения и движения рук народного танца: (положение кисти на талии, portdebras характерного танца, хлопки в ладоши, «полочка» и др.)
- О русском народном танце. Правильно сменять одно положение рук народного танца на другое и выполнять хлопки в ладоши. Положения рук в паре. О работе партнеров в паре.
- Упражнения на ориентировку в пространстве. О танцевальных рисунках. Безошибочно перестраиваться из одного танцевального рисунка в другой: -

«звездочка»; - «корзиночка»; - «ручеек»; - «змейка». Движения бального танца. Об историко-бытовом танце.

- Этюды.
- О различных танцевальных направлениях.

должны уметь:

- Выполнять базовые упражнения на гибкость, растяжку, силу мышц.
- переводить руки из одного положения в другое.
- Правильно выполнять все элементы классического танца (соответствующие данному возрасту).
- Исполнять повороты и различные танцевальные движения в паре. Движения ног народного танца. Исполнять различные виды шагов, элементы народного экзерсиса и танцевальные движения народного танца, соответствующие данному возрасту. Правильно выполнять резкое и плавное приседание (подготовка к присядке), подскоки на двух ногах.
- Уметь выполнять шаги бального танца, двигаться в паре и знать основные положения рук в паре. Уметь чувствовать своего партнера. Безошибочно исполнять поставленные тренировочные этюды, передавая характер музыки

Старшая группа

В результате 1 года обучения обучающиеся

должны знать:

- особенности костюма народного танца;
- выразительные средства в музыке.

должны уметь

- слышать и воспроизводить синкопированные ритмы;
- различать динамические оттенки;
- принимать активное участие в постановке танца;
- владеть своим телом, ощущать радость творчества.

**Учебный план 1 года обучения
(для обучающихся от 9-14 лет)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов по видам занятий			
		Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1	ДЕФИЛЕ 1.Введение в программу. Знакомство. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Входная диагностика
	2.Понятие дефиле, подиумный шаг, походка. Постановка корпуса, ног и рук в дефиле	5	1	4	
	3.Основные техники дефиле. Виды основного шага.	9	1	8	
	4.Упражнения и этюды на развитие ориентации в пространстве. Пространственный рисунок. упражнения для развития техники дефиле.	9	1	8	Промежуточная диагностика
	5.Стили дефиле. Самостоятельное составление комбинации в дефиле на заданную тематику.	6	1	5	
	6Подготовка к отчетному концерту, составление постановок дефиле.	5		5	Итоговая диагностика
	Итого	36	5	31	
2	АЭРОБИКА 1.Введение в программу. Знакомство. Инструктаж по технике безопасности	1	1		Входная диагностика
	2. Упражнения на правильное дыхание и осанку, ритм.	2		2	

	3.Общefизическая подготовка. Строевые упражнения и общеразвивающие упражнения	30	1	29	Промежуточная диагностика
	4.Базовые шаги в аэробике	30	1	29	
	5.Подготовка к отчетному концерту и закрепление материала. Контрольное занятие. Концерт.	9	1	8	Итоговая диагностика
	Итого	72	4	68	
3	Хореография. 1. Вводное занятие.	2	1	1	Входная диагностика
	2. Из истории русской хореографии.	1	1		
	3. Ритмика. Дыхательная гимнастика	6	1	5	
	4. Азбука музыкального движения	6	1	5	
	5. Партерный экзерсис	6	1	5	
	6. Элементы классического танца	6	1	5	Промежуточная диагностика
	7. Элементы народно-характерного танца	5	1	4	
	8. Постановочная и репетиционная работа.	2		2	
	9. Итоговые занятия	2		2	Итоговая диагностика
	Итого	36	7	29	

Содержание учебного плана

Раздел № 1 Дефиле.

Теория:

Знакомство. Инструктаж по технике безопасности . Цели и задачи, содержание и форма занятий. Внешний вид и форма одежды для занятий, туфли на удобном каблуке. Понятие «дефиле» как свободное движение по подиуму на основе музыки, выстроенное в композицию в соответствии с замыслом демонстрации модели. Объяснение техники выполнения всех упражнений. Проверка внешнего вида. Ведение в профессию модели. Первые манекены – «Пандоры». Потомки старинных манекенов – фарфоровые куклы. Первые модели-манекенщицы. Первые журналы мод.

Практика:

Типы походок. Осанка формирует походку. Походка и здоровье. Правильная походка, критерии походки. Спортивно-оздоровительный момент походки. Походка и возраст. Походка и настроение. Рекомендации к выработке правильной походки. Просмотр видеозаписи движения манекенщиц. Наблюдение за походками учащихся. Анализ, изображение разнообразных походок людей в импровизации. Подиум. Дефиле. Показы коллекций. «Высокая мода». Пропорции. Упражнения на осанку, на координацию движений и ритм.

Основная стойка модели.

Правая нога ставится перед левой, носочек смотрит прямо, а левая нога смотрит налево на 45 градусов, при этом левая нога - ПРЯМАЯ, а правая согнутая, правая стоит на 5см от левой, перпендикулярно носочку левой, сильно садимся на бедро, левое бедро ровно в бок, а корпус ровно прямо. (С левой ноги, тоже самое). Когда мы идем руки параллельно телу, и они должны болтаться, за руками нужно следить, в особенности за локтями и пальцами. Идти нужно четко по одной прямой.

Правильная постановка стопы - носки немного развернуты в разные стороны. Идеальная линия движения для женщины - когда пяточки идут как бы по одной прямой. Та нога, на которую вы в данный момент перенесли центр тяжести, должна быть прямой.

Основа красивой походки - правильная осанка. Осанкой называют привычную позу, манеру человека держаться стоя и сидя. Оценивают осанку обычно в положении стоя; при правильной осанке голова и туловище расположены на одной вертикали, грудная клетка приподнята, живот не выпячивается. Если посмотреть сзади, то плечи должны располагаться на одном уровне, а лопатки прижаты. Чтобы научиться правильно и красиво ходить, чтобы осанка была красивой, необходимо сначала учиться не ходить, а в первую очередь правильно держать плечи и голову. Для этого встаньте перед зеркалом, поставьте голову прямо и выровняйте линию плеч. Задержитесь в этом положении на 1 минуту, после чего закройте глаза, расслабьтесь, покачайте головой, сделайте несколько вращений плечами и попытайтесь снова принять правильное положение. Открыв глаза, проверьте себя

Разминка (на первых занятиях разминка проходит без музыки, потом под музыку). Все упражнения нужно делать сначала с правой ноги, а потом с левой.

Медленные упражнения.

1. Упражнения на руки и корпус в сторону, руки здесь противоположно ногам, то есть с правой ноги, левая рука и корпус поворачиваешь направо (на раз - на право, на 2 – возвращается руку к плечу, рука не болтается, а постоянно у плеча, при этом локоть параллельно полу) Тоже самое с левой ноги.

2. Потом это же упражнение, только добавляются руки вверх, на 1 – левая рука и корпус па право, на 2 – правая рука налево, на 3 – левая вверх, на 4 – правая вверх, при этом ноги противоположно рукам.

3. Очень медленное упражнение, с медленным шагом, на раз – правая нога вперед, левая рука в сторону вместе с корпусом, на 2 – левая.

Быстрые упражнения.

1. По парам под музыку- 4-идем, 4-сидим

2. 4-идем, 4-стоим (стоим в основной стойке модели, сначала без рук, потом это же упражнение, но уже с руками)

3. На плечи, на 2счета - вперед оба плеча, на 2 счета - назад

4. затем по одному плечу: вперед-вперед, назад-назад (и с левой и с правой ноги)

5. Упражнение «тик - так». На раз – руки обе направо, на 2 – обе руки на лево, то есть в какую сторону бедро, в ту же сторону и руки, корпус при этом двигается в противоположно рукам и бедрам. Нужно делать изо всех сил, ноги при этом так же идут по одной прямой, носочки никуда не разводим, нужно прямо наклоняться в бок, бедра раскачиваются из стороны в сторону

6. Упражнение на 4 точки бедра - вокруг себя на 4 точки

7. Упражнение, только на 2 точки (без бедер) – вокруг себя на 2е точки . в этом упражнении нужно следить за головой: точка впереди, точка сзади, голову надо поворачивать резко. В этом упражнении нужно как бы отталкиваться как мяч от пола, а не опираться на все бедро, его делаем на прямых коленках

8. Упражнение «бедра в бок»: 2раза в право, 2 раза влево, и снова тоже самое, его ты сама знаешь

«Шаг – поворот». 4 шага с правой ноги, на 5ый – шаг, на 6 – поворот, посмотрели на зрителей, на 7 – опять шаг, на 8 – поворот, и голову нужно вернуть сразу же к зрителям. Комбинация из быстрых и медленных упражнений.

9. Повторение изученного материала

Своеобразие дефиле. Сходство и отличие от танцевального шага.

Комплекс упражнений типа ходьбы на месте (из аэробики).

Техника подиумного шага.

Основная позиция в статике: положение ног в 3-й закрытой позиции; развернутость носков наружу, согнутое колено, нога на носке; положение рук: свободно-пластичное вдоль тела; положение головы: прямо, взгляд вперед, подбородок горизонтально полу; положение плечевого пояса: расслабленно, плечи опущены, лопатки разведены; осанка: подтянутая, спина напряжена, живот втянут.

Характеристика основного шага: шаг с каблука, прямой ногой, с выносом бедра; умеренность ширины шага, «линия пятки»; чуть заметные движения

плечевого пояса в противовес выносу бедра; движения рук помогают общему движению.

Демонстрация походов. Пластические этюды на изображение походов: походка и возраст; походка и настроение; походка и груз. Сравнение с обычной ходьбой под музыку, с хлопками и без. Отработка упражнений. Демонстрация подиумного шага и его отработка. Виды основного шага. Основной шаг с выносом ноги из-за такта, без поворота. Поворот на полупальцах с переносом тяжести на другую ногу на 180°. Линия движения: интервал, распределение пространства. Согласованность движений, одновременность поворотов.

Две линии движения: интервал, согласованность, распределение пространства. Демонстрация основного шага и его отработка. Определение размера. Расчет шагов (4/4 – 8 шагов). Движение основным шагом по одному. Отработка движений одной линией без музыки и на музыке. Отработка движения основным шагом в 2 линии по 3 человека навстречу друг другу. Шаг-поворот на 180°. Движение до середины с плавным поворотом на 4-й шаг на 180° по одному с рукой (без руки). Вариант шага-поворота; с «общением» друг с другом. Вариант шага-поворота с перекрещиванием рук. Отработка шага, положения рук, головы без музыки и под музыку по одному, линией и в 2 линии навстречу друг другу. Распределение пространства и линии. Демонстрация шага-проходки, отработка по одному, без рук и с руками, под музыку (без музыки), в группе по 10-12 человек одновременно. Выпад в сторону. Выпад в сторону без руки и с рукой из основной позиции. Рука на бедро или в сторону. Вариант с перекатом. Демонстрация выпада. Отработка. Шаг-композиция с выпадом в сторону, основной шаг (на 4-й шаг) – выпад в сторону, продолжение движения вперед, поворот на 180°, без руки и с рукой. Вариант: с выпадом, быстрым перекатом с ноги на ногу и продолжением движения вперед, поворот на 180°, Вариант: основной шаг (на 4-й шаг) – выпад в сторону, пауза, возврат в предыдущее положение, продолжение движения вперед, поворот на 180° с выносом руки в сторону. Демонстрация шага с выпадом. Отработка по одному, в паре, в линии, в 2 линии без музыки и под музыку.

Упражнения для закрепления правильной походки

Разновидность ходьбы с предметом на голове. Ходьба по горизонтальной, наклонной плоскости в сочетании с движениями руками: за спину, назад, за голову, вверх, то же при ходьбе на носках. Ходьба с поворотом головы налево под левую ногу, направо - под правую ногу. Разновидности ходьбы: обычный шаг, на носках, прыжками ноги врозь-вместе, легкий бег и др.

Ходьба "мягким шагом". Мягкий шаг выполняется с постановки стопы с пальцев, затем следует перекал на всю стопу. Ходьба "высоким шагом", при котором шаг вперед выполняется с быстрым сгибанием ноги вперед, когда бедро и голень образует угол 90° . Ходьба "пружинящим шагом" - из стойки на носках выполняется маленький шаг вперед с энергичным перекалом на всю стопу и сгибанием ноги. Затем, быстро разгибая колено опорной ноги, встать на носок и вынести другую ногу вперед. Ходьба "перекальным шагом" - это ходьба мягким шагом, но через полуприсед до стойки на носках.

При выполнении ходьбы специальными шагами (п. 5-8) тело прямое. Уравновешивание боковых колебаний туловища производится разноименным движением рук. При обучении специальным шагам используются расчленимый и целостный методы. Для повышения интереса к занятиям целесообразно использовать сюжетные задания, например: Кто ходит тихо, Кто пройдет красиво, Кто пройдет по натянутому канату, как в цирке, и т.п. Освоение техники танцевальных шагов: приставного, переменного, русского, шага вальса, шага польки, шага галопа и др.

Сначала разучивают шаги на носках, затем с постановкой стопы на опору перекалом. Первые движения выполняются медленно, последующие - быстро и мягко.

Повороты: простой поворот: 4 шага идем, и раскладываем поворот на 3 счета.

сложный поворот. 4 шага идем и раскладываем поворот на 4 счета.

проходка все вместе (с правой ноги, 8 счетов идем, потом шаг поворот, и обратно идем 8 счетов, и опять шаг-поворот). Когда большие повороты выучены, то уже 8 счетов идем, потом шаг-поворот, назад идем 4 счета, а на 5ый счет

делаем большой поворот , потом идем оставшиеся 4 счета, делаем шаг-поворот, и опять с начло.

Дефиле по подиуму

Дефиле по подиуму с импровизацией: вечерний выход, выход в куртках, выход в купальниках, выход с сумками, очками, часами и т.д. Совершенствование техники ранее изученных упражнений. Повторение изученного материала. Обучение дефиле на сцене без подиума. Совершенствование техники ранее изученных упражнений. Повторение изученного материала. Дефиле с импровизацией – спортивный стиль. Дефиле с импровизацией – уличный стиль (куртки). Повторение изученного материала. Дефиле с импровизацией – вечерние платья, свадебные платья. Повторение изученного материала. Дефиле с импровизацией– лето. Дефиле с импровизацией – аксессуары. Повторение изученного материала. Повторение ранее изученного материала, с отработкой всех видов дефиле и походки. Контрольная. Подготовка к отчетному концерту.

Содержательная часть

Раздел №2 Аэробика

Теория: Знакомство. Инструктаж по технике безопасности . Цели и задачи, содержание и форма занятий. Расписание занятий (количество часов, время занятий). Внешний вид и форма одежды. ОФП – это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека. Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий период времени. Выносливость – способность противостоять утомлению. Общая выносливость – способность к длительному выполнению (более 20 минут) физической нагрузки субмаксимальной мощности, не превышающей аэробно-анаэробный порог. Специальная выносливость - способность к длительному выполнению

специальных упражнений без снижения эффективности деятельности. Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации. Координационные способности (ловкость) – сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Тесты на координацию движений оцениваются сложностью задания, точностью и скоростью его выполнения. Понятия - «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация. Требования к осанке при выполнении базовых шагов:

- стопы слегка разведены врозь (чаще всего, чуть шире, чем ширина бедра)
- стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени в направлении носков
- колени чуть расслаблены (допускается легкое сгибание)
- мышцы живота и ягодиц немного напряжены и направляют таз вперед (без подчеркивания поясничной кривизны)
- таз расположен ровно, без перекаса
- грудь поднята, плечи на одной высоте - лопатки сдвинуты к позвоночнику
- голова прямо и составляет с туловищем одну линию.

Практика: Правильное дыхание, вдох - выдох в начале и в конце занятия. Изучение упражнений, которые выполняются во время разминки (мышцы шеи, плеч, спины, ног). Изучение различных упражнений на разминку, корпуса, рук и ног. Составление разминки из элементарных упражнений. Выполнение упражнений на пресс, ноги, спину, руки. Растяжка. Упражнения на координацию. Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости. Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом. Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами - вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с

максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поочередное поднятие ног. Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20-40 с). Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на гимнастической скамейке; прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами). Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - подъем на носки (на время: за 10 сек - 15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же - в стойке ноги вместе, носки врозь. Пружинный шаг (10-15 сек), пружинный бег (20-45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднятие на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же - через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа Прыжки толчком двумя ногами на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Выполнение небольших комбинаций (без

музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес-аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Строевые упражнения. Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги: построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Смена направления движения, захождение плечом. Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Общеразвивающие упражнения. *Для рук:* поднятие и опускание рук - вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе: круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе). Круги руками из различных исходных положений в сагиттальной и фронтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями. *Для шеи и туловища:* повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону. Наклоны с поворотами:

наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке. Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами. *Для ног*: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной). Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону-назад в сторону-вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении). *Упражнения в парах*: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью партнера).

Базовые шаги в аэробике. Маршевые простые шаги (Simple - без смены ноги): *March* – ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола. *Basic step* – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу. *V-step* – шаг правой вперед - в сторону по диагонали, шаг левой вперед - в сторону по

диагонали, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). В и.п. - ноги вместе, стопы в 3 позиции. *Mambo* – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Шаг вперед - с пятки на всю стопу, шаг назад - на носок, пятка на пол не опускается. Центр тяжести остается на левой ноге. Левая нога делает шаг - отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. *Pivot* – шаг мамбо с поворотом - шаг вперед - поворот - шаг вперед -поворот. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Центр тяжести остается на левой ноге. *Box step* – по квадрату 4 шага: шаг скрестно правой - назад левой - в сторону правой - приставить левую в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. *Step cross* – шаг вперед правой - скрестно левой - назад правой - левой в сторону в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. *Zorba* – шаг правой в сторону - левой скрестно назад - шаг правой в сторону - левой скрестно вперед. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. *Kick ball change*: kick cha-cha-правая поднимается вперед на 45° («удар»), ча-ча-повторить 2 раза. На Kick носок оттянут. Приставные простые шаги (Simple - без смены ноги): *Step touch*- шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). *Knee-up*- шаг в сторону правой - подъем колена левой, шаг в сторону левой -подъем колена правой. Бедро параллельно полу, голень перпендикулярно полу, носок направлен в пол. Корпус разворачивается в сторону поднятой ноги. Назад не наклоняться. *Curl* – шаг в сторону правой - захлест левой, шаг в сторону левой - захлест правой. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). (Simple - без смены ноги): *Kick*- шаг в сторону правой - подъем левой вперед на 45° («удар»), шаг в сторону левой - подъем правой вперед на 45° («удар»). Удар делается от колена, носок оттянут. *Lift Side* – шаг в сторону правой - подъем левой в сторону на 45°, шаг левой в сторону - подъем правой в сторону на 45°. Опорное

колени чуть согнуты, стопы параллельны вперед. Корпус не отклоняется в сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Таз втянут. *Pony* – прыжок в сторону - ча-ча, то же в другую сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). *Scoop* – шаг правой вперед - в сторону (по диагонали) - толчком одной прыжок приземление на две - шаг левой вперед - в сторону (по диагонали) - толчком одной прыжок приземление на две. Приземляться с носка на всю стопу. Бедро и корпус сонаправлены. *Open Step* - правой шаг в сторону - левая на носок - левой шаг в сторону - правая на носок. Небольшой разворот плеч в сторону опорной ноги. Точку делать, не отрывая носок от пола. *Toe Touch* - шаг в сторону правой - левая скрестно вперед на носок, шаг в сторону левой - правая скрестно вперед на носок. Нога вперед выставляется перед опорной ногой. *Heel Touch*- шаг в сторону правой - левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой - правая в сторону на пятку. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги. Назад не наклоняться. *Lunge* - выпад на левой, правая в сторону на носок- приставить правую - выпад на правой, левая в сторону на носок- приставить левую. Опорная нога чуть согнута. Центр тяжести остается на опорной ноге. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative): *March+Cha-cha-cha* - шаг правой - шаг левой - перескок раз-два-три (ча-ча-ча), лидирующая нога меняется на левую. *March+lift*: вариант А: три шага *March*, на четвертый подъем ноги (*lift*); вариант В: раз - шаг *March*, два - подъем ноги, три, четыре – *March*. *Basic step+cha-cha-cha* - шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу. *Basic step+lift*: вариант А: шаг правой вперед - подъем левой (*lift*) - шаг левой назад - правую приставить вариант В: шаг правой вперед - левую приставить - шаг правой назад - подъем левой (*lift*). *V-step+cha-cha-cha* – шаг правой вперед - в сторону по диагонали, шаг левой вперед - в сторону по диагонали, шаг правой назад, ча-ча-ча. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Лидирующая нога меняется на левую. *V-step+lift* - шаг правой вперед - в сторону по диагонали, шаг

левой вперед - в сторону по диагонали, шаг правой назад, подъем левой (lift). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Лидирующая нога меняется на левую. *Mambo+cha-cha-cha*- шаг правой вперед, шаг левой на месте, ча-ча-ча. Шаг вперед - с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг - отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую. *Mambo+lift*- шаг правой вперед, шаг левой на месте, правую приставить к левой, подъем левой. Шаг вперед - с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг - отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую. *Pivot+cha-cha-cha* - шаг мамбо с поворотом + ча-ча-ча - шаг вперед - поворот - шаг вперед - ча-ча-ча. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую. *Pivot+lift* - шаг мамбо с поворотом + lift - шаг вперед - поворот - шаг вперед - лифт. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую. *Box step+cha-cha-cha* - шаг скрестно правой - назад левой - в сторону с правой ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую. *Box step+lift* - шаг скрестно правой - назад левой - в сторону правой - подъем левой (lift). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую. *Step cross+cha-cha-cha* - шаг вперед правой - скрестно левой - назад правой - ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую. *Step cross+lift* - шаг вперед правой - скрестно левой - назад правой - подъем левой (lift). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую. *Zorba+cha-cha-cha* – шаг правой в сторону - левой скрестно назад - шаг правой в сторону - ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую. *Zorba+lift* – шаг правой в сторону - левой скрестно назад - шаг правой в сторону - подъем левой. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую. *Kick ball change+lift*: вариант А: правой кик - ча-ча - подъем правой (lift) - приставить правую, лидирующая нога

меняется на левую; вариант В: правой кик - ча-ча - правую приставить - подъем левой (lift). Приставные шаги со сменой ноги (Alternative): *Grapevine* – шаг правой в сторону, левой скрестно назад, правой ногой в сторону, левая захлест (приставление не делается). Шаг в сторону с пятки на всю стопу. *Double Step Touch* – два приставных шага в сторону- шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить к правой на носок. *Chasse mambo front* – ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед. *Chasse mambo back* – ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой назад. Repeat – повтор любого приставного простого шага (два движения). *Superman* - с правой два прыжка в сторону- 1 - согнуть правую ногу, толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 2 - левой шаг скрестно вперед, согнуть правую ногу, 3 - толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 4 - стоя на правой согнуть левую ногу. При приземлении опускаемся с носка на пятку. Туловище сонаправлено движению Подготовка к отчетному концерту и закрепление материала. Повторение ранее изученного. Подготовка к отчетному концерту.

Содержательная часть

Раздел №3 Хореография

Теория: Беседа «Танец – это радость». Правила поведения на занятиях, техника безопасности. Познакомить детей с первыми русскими выдающимися хореографами. Развитие хореографии в России. Элементы музыкальной грамоты – характер музыки (веселая, спокойная, грустная); темп (медленный, умеренный, быстрый); строение музыкального произведения (вступление, основная часть, кода). Характер исполнения номера: веселый, грустный, торжественный и т.д.. Музыкальные темпы: быстро, медленно, умеренно. Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Экзерсис бывает партерный, классический, народно-характерный, джазовый и в стиле «модерн». Классический танец, его красота, манера исполнения. Экскурс в историю. Введение терминологии. Народно-характерный танец, его особенности, манера исполнения. Взаимосвязь классического и народно-характерного танцев.

Практика: Проверка ритмического слуха. Построение в колонну по одному, по четыре. Изучение поклона. РИТМИКА. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА. Первый этап – упражнения, при помощи которых дети овладевают тремя приемами: пружинным, плавным. Второй этап – упражнения, помогающие овладеть ходьбой и бегом.

Третий этап – упражнения, которые раскрывают выразительность музыкально-пространственных композиций, учат осмыслению, коллективности. Занятия по воспитанию дыхания подразделяются на 3 этапа: Освобождение тела от излишних напряжений в мышечной системе, дающее дыхательному аппарату необходимую настройку: предварительный выдох произнесением звуков «ПФ», сохранить произвольную паузу, которая является, как бы переходом к новому вздоху. За паузой новый вздох (носом). Получив запас воздуха следует выдох. Так образуется цикл трехфазного дыхания. По такой же системе выполняется упражнение на звук «М» (стон) – выдох «ПФ», пауза, вдох носом, выдох через звук «М». Повторить 5 раз. Укрепление мускулатуры дыхательного аппарата. особенно полезно упражняться, произнося числа 1,2,3,4,5,6 и т.д. на протяжении полного удобного выдоха. Счет на выдохе выполняется четко, ясно, в определенном умеренном темпе. Повторяется каждый раз, увеличивая цифру. Практическое сочетание правильного дыхания с движениями: Упражнение: выдох «ПФ», вдох – поднять руку, выдох опустить. Упражнение: выдох «ПФ», вдох – поднять ногу, согнутую в колене, выдох – опустить. Упражнение: выдох «ПФ», вдох – два шага на месте, выдох – четыре шага на месте. Упражнение: выдох «ПФ», вдох – голову назад, выдох – наклонить вниз. АЗБУКА МУЗЫКАЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ. Исполнение одних и тех же движений в разных темпах и разных характерах. Слушание музыки и определение сильной или слабой доли такта хлопком. ПАРТЕРНЫЙ ЭКЗЕРСИС. партерный экзерсис позволяет достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц: упражнения на выработку выворотности ног и танцевального шага; упражнения на напряжение и расслабление мышц тела; упражнения для развитие эластичности стоп. ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО

ТАНЦА. Разминка у станка (лицом к палке). Demi plie – приседание (по 1 позиции). Battement tendu – натянутые движения (по 1 и 5 позициям). Battement tendu jete – натянутые движения с броском (по 1 позиции). Battement fondu – тающий батман (по 1 позиции). Releve – поднимание на полупальцы (по 1 позиции). Grand battement - большие броски (назад и вперед). Изучение позиций рук: подготовительная позиция, 1 позиция, 2 позиция, 3 позиция. Изучение позиций ног: 1 позиция, 2 позиция, 3 позиция, 4 позиция, 5 позиция. Шаги и бег в характере классического танца: Естественные бытовые шаги. Танцевальный шаг с вытягиванием пальцев ног. Шаркающие шаги (всей подошвой). Легкий бег. Бег с вытянутыми пальцами ног. Позы в классическом танце: Groisee (вперед и назад) Efassee (вперед и назад) Прыжки: Temps leve sauté. Pas echappe. ЭЛЕМЕНТЫ НАРОДНО - ХАРАКТЕРНОГО ТАНЦА. В народно-сценическом танце применяются те же позиции ног, что и в классическом, но с небольшим изменением – менее выворотно: 1-я позиция, 1-я обратная позиция, 2-я позиция; 2-я позиция, 2-я параллельная позиция, 2-я обратная позиция; 3-я позиция; 4-я позиция, 4-я параллельная позиция; 5-я позиция; 6-я позиция. При исполнении танцевальных движений используются разные положения стопы и подъема: подъем вытянут (шаг с носка и т.д.), подъем не вытянут (сокращен) (ковырялка и т.д.), подъем свободен («флик-фляк» и т.д.), подъем скошен (характерный rond de jambe), Танцевальные шаги: простой танцевальный шаг с носка; шаг на полупальцы; шаг на пяточках; шаг на внутренней и внешней стороне стопы; переменный шаг с носка; боковой приставной шаг. ПОСТАНОВОЧНАЯ И РЕПЕТИЦИОННАЯ РАБОТЫ. На первом году обучения детям предлагается творчески самореализовать себя в этюдах на выбранный или предложенный образ. ИТОГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ. Подготовка к концерту. Концерт.

Календарный учебный график

№ п / п	ме ся ц	чис ло	Время прове дения заняти я	Форма занятия	Ко ли че ств о ча со в	Тема занятия	Место провед ения	Фор ма конт роля
						Дефиле		
1					2	Введение в программу. Знакомство. Инструктаж по технике безопасности.		Входна я диагно стика
2					2	Понятие дефиле, подиумный шаг		
3					2	Походка. Постановка корпуса, ног и рук в дефиле.		
4					2	Походка. Типы походок		

5					2	Просмотр видеозаписи движения манекенщиц. Знакомство с подиумным шагом.		
6					2	Основная стойка модели. Правильная постановка стопы Основа красивой походки		
7					2	Обучение упражнениям в парах Медленные упражнения.		
8					2	Быстрые упражнения. Техника подиумного шага. Виды основного шага. Демонстрация основного шага и его отработка Отработка движения основным шагом в 2 линии по 3 человека на- встречу друг другу.		

						Шаг-поворот на 180°. Отработка шага, положения рук, головы без музыки и под музыку по одному, линией и в 2 линии навстречу друг другу.		
9					2	Распределение пространства и линии Демонстрация выпада. Отработка. Шаг-композиция с выпадом в сторону, основной шаг (на 4-й шаг) – выпад в сторону, продолжение движения вперед, поворот на 180°, без руки и с рукой.		Промежуточная диагностика
10					2	упражнения для закрепления правильной походки		
11					2	Повороты. Дефиле по подиуму Повторение		

						ранее изученного материала, с отработкой всех видов дефиле и походки. Контрольная.		
1 2					2	Подготовка к отчетному концерту. Репертуар подбирается в зависимости от темы концерта Обучение дефиле на сцене без подиума. Совершенствование техники ранее изученных упражнений		
1 3					2	Повторение изученного материала Дефиле с импровизацией – деловой стиль.		
1 4					2	Повторение изученного материала Дефиле с импровизацией – спортивный стиль.		
1 5					2	Дефиле с импровизацией – уличный стиль (куртки).		

1 6					2	Повторение изученного материала Дефиле с импровизацией – лето.		
1 7					2	Дефиле с импровизацией – аксессуары.		
1 8					2	Повторение изученного материала		Итоговая диагностика
					36			
						Аэробика		
1					2	Введение в программу. Знакомство. Инструктаж по технике безопасности.		
2					2	Упражнения на правильное дыхание, осанку, ритм.		
3					2	Повторение ранее изученного.		
4					2	Подготовка к отчетному концерту.		
5					2	Общеспортивная подготовка.		

6					2	Общефизическая подготовка.		
7					2	Общефизическая подготовка.		
8					2	Повторение ранее изученного.		
9					2	Строевые упражнения и обще развивающие упражнения.		
10					2	Строевые упражнения и обще развивающие упражнения.		
11					2	Строевые упражнения и обще развивающие упражнения.		
12					2	Повторение ранее изученного.		
13					2	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и		

						ориентации в пространстве.		
1 4					2	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.		
1 5					2	Повторение ранее изученного.		
1 6					2	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Строевые упражнения.		
1 7					2	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Строевые упражнения.		
1 8					2	Повторение ранее изученного.		
1 9					2	Общеразвивающие упражнения.		

						Базовые шаги в аэробике.		
2 0					2	Повторение ранее изученного материала		
2 1					2	Приставные простые шаги .		
2 2					2	Приставные простые шаги .		
2 3					2	Приставные простые шаги		
2 4					2	Повторение ранее изученного материала		
2 5					2	Подготовка к отчетному концерту		
2 6					2	Повторение ранее изученного.		
2 7					2	Маршевые шаги со сменой ноги сности		
2					2	Маршевые		

8						шаги со сменой ноги сности		
29					2	Повторение ранее изученного материала		
30					2	Маршевые шаги со сменой ноги сности		
31					2	Маршевые шаги со сменой ноги сности		
32					2	Повторение ранее изученного материала		
33					2	Маршевые шаги со сменой ноги сности		
34					2	Подготовка к отчетному концерту и закрепление материала.		
35					2	Подготовка к отчетному концерту и закрепление материала.		

3					2	Подготовка к отчетному концерту и закрепление материала.		
6								
					72			
						Хореография		
1					2	Правила поведения на занятиях, техника безопасности. Тестирование обучающихся		Входная диагностика
2					2	Проверка ритмического слуха. Построение в колонну по одному, по четыре. Изучение поклона.		
3					2	Развитие хореографии и в России.		
4					2	Элементы музыкальной грамоты –		

						характер музыки (
5					2	ритмика		
6					2	Дыхательна я гимнастика. Повторение изученного		
7					2	Характер исполнения номера: веселый, грустный, торжествен ный и т.д.		
8					2	Музыкальн ые темпы: быстро, медленно, умеренно.		
9					2	Исполнение одних и тех же движений в разных темпах и разных характерах.		
1 0					2	Слушание музыки и		

						определени е сильной или слабой доли такта хлопком.		
1 1					2	Экзерсис партерный, классический, народно- характерный, джазовый и в стиле «модерн».		
1 2					2	Экзерсис партерный, классический, народно- характерный, джазовый и в стиле «модерн».		
1 3					2	Экзерсис партерный, классический, народно- характерный, джазовый и в стиле «модерн».		
1 4					2	Классическ ий танец, его красота, манера исполнения.		
1					2	Экскурс в		

5						историю. Введение терминологии.		
16					2	Изучение позиций рук и ног		
17					2	Постановочная работа		
18					2	Постановочная работа. Подготовка к концерту		
					36			
					14 4			

Учебно – тематический план
первого года обучения
МЛАДШАЯ ГРУППА

№ блока	№ занятия	Наименования блока и раздела	Количество часов по видам занятий			
			Всего	Теория	Практика	Форма контроля
Дефиле	1	Вводное занятие	1			Входная диагностика
	2	Основы дефиле	5	1	4	
	3	Мир моды.	2	1	1	Промежуточная диагностика

	4	Современное дефиле. Подиумный шаг.	5	1	4	
	5	Понятие подиума и сцены.	5	1	4	Итоговая диагностика
	6	Понятие «внешность». Создание творческого образа	3	1	2	
	7	Дефиле на сцене	5	1	4	
	8	Постановка композиций показов коллекций детской одежды.	5	1	4	
	9	Итоговые занятия	5		4	
		Итого	36	7	28	

**Содержательная часть
МЛАДШАЯ ГРУППА
Дефиле**

Первый год обучения

Тема № 1 Вводное занятие

теория Цели и задачи первого года обучения. Знакомство с программой 1-го года обучения. Правила поведения на занятиях. Форма одежды. Обувь для занятий. Внешний вид учащихся на занятиях. Требования гигиены. Реквизит для занятий. Правила техники безопасности.

Тема № 2 Основы дефиле

Из истории дефиле.

Понятие дефиле. Дефиле как искусство. Понятие «осанки». Типы осанок. Факторы, влияющие на формирование осанки.

Практика

Постановка корпуса, головы, рук, ног. Упражнения на формирование красивой осанки.

Постановка корпуса при дефиле, постановка рук, постановка ног. разучивание простого дефиле.

Основная стойка модели. Упражнениям в парах, «Бедро в бок», на координацию движения. «В бок без бедра» «Качелька».

Повторение изученного материала.

Тема № 3. Мир моды.

Теория

Творцы моды: Габриель Шанель, Джанни Версаче, Нина Ричи, Пьер Карден, Кристиан Диор, Вячеслав Зайцев, Валентин Юдашкин /на выбор/.

практика Правильная осанка. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

Стили ходьбы: классический и спортивный. Отличие шага и пластики манекенщицы от бытового и танцевального шага. «Шаг - поворот» (с правой и левой ноги), простой поворот в дефиле по подиуму «Шаг - поворот» (через сторону, с правой и левой ноги).

Подиум и сцена

Тема № 4 Современное дефиле. Подиумный шаг.

Современное понятие дефиле, как заданное движение в костюме по подиуму на основе музыки. Специфика дефиле как синтеза моды, подиумного шага, музыки, танца и света.

Практика

Основные позиции подиумного шага. Подиумный шаг. Использование в демонстрации образов моделей элементов пластики разных танцевальных систем. Пластика рук через различные образы. Отработка музыкальности, синхронности и точки.

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Повторение изученного материала.

Тема № 5 Понятие подиума и сцены.

Основные параметры сценической площадки и подиума. Демонстратор одежды, манекенщица, модель.

Практика

Техника подиумного шага. Характеристика основного шага, исходная позиция, положение головы, рук, корпуса.

Демонстрация основного шага и его отработка.

Соединение этюда и образного дефиле.

Этюды на развитие воображения: «Кузнечик», «Муха», «Лягушка». Соединение этюдов в танец дефиле. Отработка танца дефиле. Обратить внимание на исполнение дефиле

Тема № 6 Понятие «внешность». Создание творческого образа

Твой стиль. Язык телодвижений. Манера движения – пластическое средство выражения индивидуальности. Позы, жесты, походка.

практика

Виды основного шага. Шаги под музыку в разных ритмах.

Дефиле с простыми и сложными поворотами.

Групповое дефиле парами и тройками с простейшими и сложными поворотами

Соединение образного дефиле с этюдами: «Шапокляк», «Кузнечик»,

«Лягушка», «Муха – Цо котуха». Разучиваются этюды с предметом: «Красная шапочка» (предмет корзина), «Шапокляк» (зонтик, чемодан, крыса). Разучивание пластических этюдов. Упражнения на развитие воображения.

Тема № 7 Дефиле на сцене Характеристика движений человека. Специфика показа моделей одежды на подиуме и выступлений на сцене. Особенности показа разнообразных моделей.

Практика Самостоятельное сочинение дефиле обучающимися, в костюмах, сделанных своими руками.

Участие детей в показах детских моделей одежды и конкурсах.

Тема № 8 Постановка композиций показов коллекций детской одежды

Знакомство с правилами поведения на площадке для показа моделей.

Ориентировка в сценическом пространстве.

Практика постановка простых и сложных сценических и подиумных композиций, исходя из созданных коллекций детской одежды. Танцевальные композиции в дефиле

Дефиле в повороте

Дефиле по рисунку

Отработка танцевальных композиций

Импровизация.

Образное дефиле

Тема № 9 Итоговые занятия

Репетиционно постановочная работа. Подготовка к отчетному концерту.

Итоговые занятия. Концерт.

№ блока	№ занятия	Наименования блока и раздела	Количество часов по видам занятий			
			Всего	Теория	Практика	Форма контроля
Аэробика	1	Элементы базовой аэробики их разновидности	3			Входная диагностика
Аэробика	2	Основы технической подготовки.	2			
Аэробика	3	Тема № 4 .Освоение техники по другим видам спорта.	2			Промежуточная диагностика
Аэробика	4	Подвижные игры.	2			
Аэробика	5	Контроль уровня физической и специальной подготовки.	3			Итоговая диагностика

		Итого	36			
--	--	--------------	----	--	--	--

**Содержательная часть
МЛАДШАЯ ГРУППА
Аэробика**

Первый год обучения

Элементы базовой аэробики их разновидности: шаги, бег, прыжки, подскоки, выпады. Выполнение их с изменением темпа и направлением движений

- **Leg curl** (лэг кёл) – «захлест» голени.
1 – шаг правой вперед;
2 – захлест левой голени назад (по направлению к ягодице).
- **Knee up** (ни ап) – подъем правой ноги вперед (голень книзу).

И.п. – основная стойка.

- 1 – шаг левой вперед;
- 2 – правую вперед, голень вниз;
- 3 – шаг правой назад;
- 4 – приставить левую в и.п..

Выполнять можно на месте, в продвижении вперед, назад, в повороте, скрестно, с подскоком на опорной.

- **Double** (дабл) – два раза повтор одного элемента.
- **Lundge** (ландж) – выпад.

И.п. – основная стойка.

- 1 – шаг правой на месте;
- 2 – левую в сторону на носок с полуповоротом туловища направо (два бедра, два плеча прямо, не допускать «скручивания» позвоночника, пятку не опускать на пол);
- 3-4 – то же с другой ноги.

С низкой интенсивностью выполнять на шагах, с высокой интенсивностью выполнять в подскоке.

- **Kick** (кик) – взмах. В любом направлении: вперед, в сторону, назад не больше 90 (за исключением требований, связанных с правилами соревнований по фитнесу и спортивной аэробике). Соблюдать прямое положение туловища, в подскоке пятку опорной «мягко» опускать на пол.

- **Lift** (лифт) – взмахи ног.

Направления движений: lift – front (вперед), - side (в сторону), - back (назад).

Выполнять упражнение можно как с опорной на бедро, так и со свободным движением рук.

- **Heel touch** (хил тач) – касание пола пяткой.

Варианты выполнения:

- 1 – вперед на пятку;
- 2 – скрестно вперед на пятку;
- 3 – попеременное касание пяткой пола;
- 5 – с ходьбой в продвижении.

- **Pendulum** (пендьюлам – «маятник») – смена положения ног: вперед книзу, назад книзу, в сторону книзу.

И.п. – основная стойка.

- 1 – подскок на левой, правую вперед книзу;
- 2 – подскок на правой, левую назад книзу, то же самое в сторону книзу, то же самое в повороте на 360, 180.

- **Step touch** «квадрат».

И.п. – основная стойка.



- 1-2 – step touch вправо;
- 3-4 – step touch влево (с поворотом налево);
- 5-6 – step touch влево (спиной);
- 7-8 – step touch вправо (с поворотом направо).

Jumping jack (джампинг джек) – прыжки ноги вместе – врозь.

Тема № 3. Основы технической подготовки

Как и в любом другом виде спорта техника выполнения движений имеет не маловажное значение. Выполнение танцевальных композиций в аэробике синхронно и выразительно, смотрится очень зрелищно и эффектно. Поэтому в процессе обучения педагогу необходимо добиваться четкого, выразительного характера движений.

Теоретические знания.

Понятие соревнование, конкурс, фестиваль. Правила поведения на данных мероприятиях. Отношения внутри коллектива, отношение к соперникам.

Практические занятия.

Синхронность в выполнении движений: многократность повторов с изменением стороны повторов, четкое разучивание движений.

Тема № 4 .Освоение техники по другим видам спорта.

Основной задачей данного раздела является повышение двигательной активности и ее разнообразия, расширение кругозора детей.

Теоретические знания.

Элементарные правила личной гигиены (умывание, чистка зубов и полоскание рта).

Практические занятия.

Легкая атлетика: бег и бег по пересеченной местности, прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, метание.

Элементы базовой аэробики их разновидности: шаги, бег, прыжки, подскоки, выпады. Выполнение их с изменением темпа и направлением движений

- **March (ing)** (марш-(инг)) – ходьба на месте.

- **Walking** (вокинг) – ходьба в продвижении.
- **Step** (степ) – шаг.
- **Step touch** (степ тач) – шаг в сторону.

И.п. – основная стойка.

1 – шаг правой ногой вправо;

2 – приставить левую ногу;

3-4 – то же влево.

- **Step line** (степ лайн) – два приставных шага в сторону.
- **Open step** (опэн степ) – открытый шаг.

1 – полуприсед на правой с полунаклоном вправо, левую – в сторону на носок;

2 – полуприсед с полунаклоном влево, правую – в сторону на носок.

- **Grape wine** (грэйп вайн – «виноградная лоза») – скрестный шаг в сторону.

И.п. – основная стойка.

1 – шаг правой в сторону на пятку (стопа по направлению движения);

2 – шаг левой сзади скрестно;

3 – шаг правой вправо;

4 – шаг левой скрестно сзади

Тема № 5. Подвижные игры.

Цель раздела – обогащение игрового и двигательного опыта детей, повышая тем самым их развитие и творческое мышление.

Теоретические знания.

Понятие о правилах игры. Правила поведения во время игр. Разновидности игр.

Зимние и летние виды спорта. Различие между подвижными и спортивными играми. (приложение 5)

Практическая часть.

Подвижные игры: с бегом, прыжками, лазанием, метанием, эстафеты (со спортивным инвентарем, без инвентаря), игры малой, средней и высокой подвижности.

Игры с элементами спорта и соревнований.

Музыкальные и творческие игры.

Подвижные игры.

Игры, направленные на развитие внимания.

«Встать в колонну». Дети выстраиваются в три колонны. По команде «На прогулку!» они разбегаются по всей площадке. Через 30-40 секунд учитель произносит: «Быстро в колонну!» - и считает до пяти. Дети спешат занять свои места в колонне. Выигрывает колонна, дети в которой быстрее других заняли свое место.

«Гонка мячей по кругу». Ученики встают в круг и рассчитываются на первый – второй. Два игрока, стоящие рядом, получают по волейбольному мячу (желательно разных цветов). По сигналу каждый бросает свой мяч ближайшему игроку с тем же номером, т.е. через одного (если правый номер бросит направо, то второй - налево). Команда (первых или вторых номеров), мяч, который вернулся раньше, получает одно очко. Игра повторяется несколько раз. Команда, получившая

большее число очков, выигрывает. Вначале, когда дети знакомятся с игрой, ее можно проводить в 2-3 команды, разделив класс на 2-3 группы.

Игры, направленные на развитие ловкости.

«Поймай хвост дракона». Ребята выстраиваются в колонну, держась за пояс впереди стоящего. Первый – «голова дракона», последний – «хвост». По команде «дракон» начинает двигаться. Задача «головой» поймать «хвост».

«Невод». Двое детей, взявшись за руки, образуют «невод» и ловят «рыбок». Пойманная «рыбка» становится частью «невода». Площадь для игры ограничена.

«Капканы». Шесть игроков встают парами лицом друг к другу, взявшись за обе руки и подняв их вверх. Все остальные берутся за руки, образуя цепочку. Они должны двигаться через капканы. По хлопку капкан захлопывается. Попавшиеся становятся капканами. Победитель – самый ловкий.

Тема № 6. Контроль уровня физической и специальной подготовки.

Для того чтобы добиться оптимального результата при выполнении контрольных нормативов, необходимо четко выполнять двигательные действия (исходное положение, правильная работа рук и ног). Главной задачей педагога является дать точный инструктаж к выполнению (наглядный показ, объяснение).

Теоретические знания.

Инструктаж выполнения контрольных тестов.

Практические занятия.

Эстафеты

«Все работы хороши, выбирай на вкус»

«Пантомима» - Каждая команда должна изобразить любую профессию, команда соперников угадывает, и наоборот.

«Строители» - Каждый член команды, взяв один «кирпичик» (кубик), добегают до площадки строительства, кладет кирпич и бежит обратно, таким образом команда должна выстроить «здание».

«Солдаты» - Каждый участник добегают до стула, быстро надевает на себя куртку, шапку, обегает вокруг стула, раздевается, бежит обратно и передает эстафету.

«Сказочные»

«Барон Мюнхгаузен на ядре» - Необходимо, зажав между коленями мяч, допрыгать до отметки, обратно вернуться бегом, держа мяч в руках

«Колобок». Участники каждой команды строятся друг за другом, ноги на ширине плеч, передают мяч «колобок» над головой, последний прокатывает мяч между ногами.

«Яйцо курочки Рябы». Необходимо на ракетках перенести теннисные мячи до отметки и обратно. **Контрольное тестирование:** бег 30 м., прыжок в длину с места, челночный бег 3*10 м., непрерывный бег в течение 2-х минут, наклон вперед из и. п. сед ноги врозь.

№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень		
		ниже среднего	средний	высокий
1	Бег 30 м. (сек.)	7,5	7,0	6,5
2	Челночный бег 3*10	-	-	-

	м.			
3.	Прыжок в длину с места (см.)	90	90 - 99	100
4.	Наклон вперед из и.п. сидя (см.)	5	6-10	11
5.	Непрерывный бег в течении 2-х минут без учета времени.	-	-	-

№ блока	№ занятия	Наименования блока и раздела	Количество часов по видам занятий			
			Всего	Теория	Практика	Форма контроля
		Вводное занятие	2			Входная диагностика
		Развитие музыкально – двигательных навыков	20			
		Классический танец	10			Промежуточная диагностика
		Народный танец	10			
		Бальный танец	10			Итоговая диагностика
		Этюдная работа	10			

		Итоговые занятия	10			
		Итого	72			

Методическое обеспечение

ДЕФИЛЕ

- Просторное светлое, хорошо проветриваемое оборудованное зеркалами, помещение с нескользким полом.
- Раздевалки для обучающихся и педагога.
- Шкаф для реквизита, обуви, костюмов, специальной литературы, дисков и флэшек, аппаратуры и прочего.
- Магнитофон с CD и ФЛЭШ носителем.
- Информационно – методический материал: журналы мод.
- Видеоматериал (фотографии коллекций моделей, манекенщиц, видеозаписи конкурсов и фестивалей театров мод.)
- Диски, флешка с музыкальным сопровождением.
- Костюмы для выступлений (коллекции)

АЭРОБИКА

- Светлый просторный спортивный зал, оснащенный зеркалами, техническими средствами (музыкальный центр).
- Раздевалки для девочек.
- Оборудование и инвентарь (скакалки, обручи, мячи разного размера, гимнастические палки, гимнастические коврики.)
- Компакт диски и флэш носители с записями фонограмм для занятий.
- Танцевальные костюмы для выступлений.
- Методическая литература: программы, методические разработки, книги, журналы, справочники, энциклопедии.
- Технические средства (телевизор, видеомагнитофон, DVD-плеер), для просмотра и обсуждения занятий, конкурсов, фестивалей, соревнований.

ХОРЕОГРАФИЯ

- Занятия в хореографическом классе, оборудованным станком и зеркалами.
- Раздевалки для обучающихся и педагога.

- Шкаф для реквизита, обуви, костюмов, специальной литературы, дисков и флэшек, аппаратуры и прочего.
- Магнитофон, компакт диски и флэш носители с записями фонограмм для занятий, а так же видеоматериалы с конкурсами , концертами и методиками.
- Костюмы для концертных номеров.
- Коврики для занятий в партере.

**Содержательная часть
МЛАДШАЯ ГРУППА
Хореография**

Тема №1 Вводное занятие Знакомство с программой 3-го года обучения.

Вопросы техники безопасности на занятиях. Требования к внешнему виду воспитанников.

Тема №2 Развитие музыкально – двигательных навыков

Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.

Партерная гимнастика

- упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп;
- упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага;
- упражнения для улучшения гибкости позвоночника;
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава;

- упражнения для исправления осанки;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

Упражнения на ориентировку в пространстве:

- построения: линия, колонка;
- перестроения: в круг;
- сужение круга, расширение круга;
- интервал;
- различие правой, левой руки, ноги, плеча;
- повороты вправо, влево;
- пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7);
- движение по линии танца, против линии танца
- положение прямо (анфас), полуоборот, профиль;
- свободное размещение по залу, пары, тройки;
- квадрат А.Я.Вагановой.

Музыкально-ритмические игры

- «Найди своё место»
- «Нитка – Иголка»
- «Громко – Тихо»
- «Быстро – Медленно»
- «Музыкальные стульчики»
- «Птички и ворона»
- «Танцевальная фигура замри»

Тема №3 Класический танец Классический танец

1. Положения и движения рук:

- подготовительная позиция;
- позиции рук (1,2,3);
- постановка кисти;
- отличие 2 позиции классического танца от 2 позиции народного танца;
- раскрывание и закрывание рук, подготовка к движению;
- перевод рук из одного положения в другое.

2. Положения и движения ног:

- позиции ног (выворотные 1,2,3);
- demiplie (по 1 позиции);
- relieve(по 6 позиции);
- sotté(по 6 позиции);
- легкий бег на полупальцах;
- танцевальный шаг;
- танцевальный шаг по парам (руки в основной позиции);
- перенос корпуса с одной ноги на другую (через battement tendu);
- реверанс для девочек, поклон для мальчиков
- шаги на полупальцах с продвижением вперед и назад;
- танцевальный шаг назад в медленном темпе;
- шаги с высоким подниманием ноги, согнутой в колени вперед и на полупальцах (вперед, назад).

- releveпо 1,2,3 позициям (муз. раз. 1/2 ,1/4, 1/8);
- demi-plieпо 1,2,3 поз.;
- demi-plieсс одновременной работой рук;
- сочетание полуприседания и подъема на полупальцы;
- sottепо 1,2,6 поз.;
- sottев повороте (по точкам зала).

3. Танцевальные комбинации.

Тема № 4 Народный танец Народный танец :

1. Положения и движения рук:

- положение на поясе – кулачком; ладоншкой
- смена ладоншки на кулачок;
- переводы рук из одного положения в другое (в характере рус. танца);
- хлопки в ладоши – двойные, тройные;
- руки перед грудью – «полочка»;
- «приглашение».

2. Положение рук в паре:

- «лодочка» (поворот по руку);
- «под ручки» (лицом вперед);
- «под ручки» (лицом друг к другу);
- сзади за талию (по парам, по тройкам).

3. Движения ног:

- простой шаг с притопом;
- простой переменный шаг с выносом ноги на каблук в сторону (в конце музыкального такта);
- простой переменный шаг с выносом ноги на пятку в сторону и одновременным открыванием рук в стороны (в заниженную 2 позицию);
- шаг с каблука в народном характере;
- battementtendu вперед и в сторону на носок (каблук) по 1 свободной поз., в сочетании с demi-plie;
- battementtendувперед, в сторону на носок с переводом на каблук по 1 свободной поз., в сочетании с притопом;
- притоп простой, двойной, тройной;
- простой русский шаг назад через полупальцы на всю стопу;
- простой шаг с притопом с продвижением вперед, назад;
- простой дробный ход (с работой рук и без);
- танцевальный шаг по парам (на последнюю долю приседание и поворот корпуса в сторону друг друга);
- простой бытовой шаг по парам под ручку вперед , назад;
- простой бытовой шаг по парам в повороте, взявшись под руку противоположными руками;
- танцевальный шаг по парам, тройками (положение рук сзади за талию);
- прыжки с поджатыми ногами;

- «шаркающий шаг»;
- «елочка»;
- «гармошка»;
- поклон на месте с руками;
- поклон с продвижением вперед и отходом назад;
- боковые перескоки с ноги на ногу по 1 прямой позиции;
- «ковырялочка» с двойным и тройным притопом;
- «припадание» вперед и назад по 1 прямой позиции.

(мальчики)

- подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и свободной позиции);
- подскоки на двух ногах (1 прямая, свободная позиция).

(девочки)

- простой бег с открыванием рук в подготовительную позицию (вверху, между 2 и 3 позициями)
- маленькое приседание (с наклоном корпуса), руки перед грудью «полочка»;
- бег с сгибанием ног назад по диагонали, руки перед грудью «полочка»;

4. Упражнения на ориентировку в пространстве:

- диагональ;
- простейшие перестроения: колонна по одному, по парам, тройкам, по четыре;
- «звездочка»;
- «корзиночка»;
- «ручеек»;
- «змейка».

5. Танцевальные комбинации. Тема № 5 Бальный танец

Бальный танец:

1. Постановка корпуса, головы, рук и ног.

2. Движения ног:

- шаги: бытовой, танцевальный;
- поклон и реверанс;
- боковой подъемный шаг (pareleve);
- « боковой галоп» простой, с притопом (по кругу, по линиям);
- «пике» (одинарный, двойной) в прыжке;
- легкий бег на носках по кругу по парам лицом и спиной вперед.

3. Движения в паре:

- (мальчик) присед на одно колено, (девочка) легкий бег вокруг мальчика;
- «боковой галоп» вправо, влево;
- легкое покачивание лицом друг к другу в правую сторону.

4. Положения рук в паре:

- основная позиция;
- «корзиночка».

5. Танцевальные комбинации.

Тема № 6 Этюдная работа

Этюды:

Методическое обеспечение

ДЕФИЛЕ

- Просторное светлое, хорошо проветриваемое оборудованное зеркалами, помещение с нескользким полом.
- Раздевалки для обучающихся и педагога.
- Шкаф для реквизита, обуви, костюмов, специальной литературы, дисков и флэшек, аппаратуры и прочего.
- Магнитофон с CD и ФЛЭШ носителем.
- Информационно – методический материал: журналы мод.
- Видеоматериал (фотографии коллекций моделей, манекенщиц, видеозаписи конкурсов и фестивалей театров мод.)
- Диски, флешка с музыкальным сопровождением.
- Костюмы для выступлений (коллекции)

АЭРОБИКА

- Светлый просторный спортивный зал, оснащенный зеркалами, техническими средствами (музыкальный центр).
- Раздевалки для девочек.
- Оборудование и инвентарь (скакалки, обручи, мячи разного размера, гимнастические палки, гимнастические коврики.)
- Компакт диски и флэш носители с записями фонограмм для занятий.
- Танцевальные костюмы для выступлений.
- Методическая литература: программы, методические разработки, книги, журналы, справочники, энциклопедии.

- Технические средства (телевизор, видеомаягнитофон, DVD-плеер), для просмотра и обсуждения занятий, конкурсов, фестивалей, соревнований.

ХОРЕОГРАФИЯ

- Занятия в хореографическом классе, оборудованным станком и зеркалами.
- Раздевалки для обучающихся и педагога.
- Шкаф для реквизита, обуви, костюмов, специальной литературы, дисков и флэшек, аппаратуры и прочего.
- Магнитофон, компакт диски и флэш носители с записями фонограмм для занятий, а так же видеоматериалы с конкурсами , концертами и методиками.
- Костюмы для концертных номеров.
- Коврики для занятий в партере.

Литература

1. "Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий" - Е. С. Крючек, С Петербург, 1999.
2. "Оздоровительная аэробика" - Ростова В.А., Ступкина М.О., 2003.
3. "Аэробика для хорошего самочувствия": Пер. с англ. –М.: Физкультура и спорт, 1987.
4. Вода и здоровье: Внешний фактор: Души; Ванны; Закаливание; Гидромассаж; Акваэробика; Талассотерапия - 96 с. (Дудинский Д.И.).
5. Танец живота для фитнеса: Максимально эффективная танцевальная тренировка, пробуждающая дух творчества (пер. с англ. Гродель И.В.) - 144 с. (Даллал Т., Харрис Р.).
6. Фитнес: Мифы, иллюзии, реальность: Практическое руководство для сторонников активного образа жизни - 64 с. (Руненко С.Д.).
7. Тай-бо - новое имя идеальной фигуры: Программа стройности и здоровья; Модный боевой фитнес для женщины - 192 с. (Коршевер Н.Г.).
8. Материалы журналов «Здоровье от природы» и «Шейп».
9. Абрамова Ж.И., Смолянский Б.Л. Справочник по лечебному питанию для диетсестер и поваров. М.: Медицина, 1984.

10. Барановский А. Ю., Диетология. СПб.: Спутник врача, 2006.
11. Беюл Е.А., Будаговская В.Н., Высоцкий В.Г. и др. Справочник по диетологии. М.: Медицина, 1992.
12. Беюл Е.А. Овощи и плоды в питании человека. М.: Медгиз, 1959.
13. Введенский А.Н. Варикозная болезнь. Л.: Медицина, 1983.
14. Воробьев В.И. Организация диетотерапии в лечебно-профилактических учреждениях. М.: Медицина, 1983.
15. Воробьева Л.И. Кулинарные рецепты. М.: Агропромиздат, 1987.
16. Гурвич М.М. Диетология для всех. М.: Медицина, 1992.
17. Гурвич М.М. Диетолог отвечает на вопросы. М.: Медицина, 1988.
18. Данкова Т. Раздельное питание. М.: Сокольники, ТОР, 1998.
19. Екимова С., Стоилова В., Цолова М., Овощи и фрукты на нашем столе. София: Земиздат, 1987.
20. Кестович В.П. Проблема пищевой полноценности хлеба. М.: Медицина, 1948.
21. Клявиня А. Обед на каждый день. М.: Агропромиздат, 1986.
22. Комаров Ф.И. Овощи и фрукты в питании. Л.: Медгиз, 1958.
23. Коренюк С.В. Советы старого диетолога. СПб.: Лань, 1996.
24. Котов А.И., Корзун В.Н. Пищевые продукты в лечебном питании. Б-ка практ. врача. К.: Здоровье, 1985.
25. Маршак М.С. Питание и здоровье. М.: Медицина, 1967.
26. Медкова И.П. Все о вегетарианстве. М.: Экономика, 1992.
27. Морейнис И.Я. Учебник пищевой гигиены. М.: Медгиз, 1948.
28. Нестеров В.С. Клиника болезней сердца и сосудов. Киев: Здоровье, 1974.
29. Пропедевтика внутренних болезней / Под ред. В. Х. Василенко, А. Л. Гребенева. М.: Медицина, 1982.
30. Цельтнер Р. Раздельное питание. М.: Феникс, 1997.
31. Эвенштейн З.М. Популярная диетология. М.: Экономика, 1990.
32. Воспитание правильной осанки. 2-е испр. и доп. изд. (Под ред. А.М. Шлемина). М., 1968, 70 с.
33. Гимнастика. Под ред. И.М. Коряковского и др. М.-Л., 1938.

34. Донской Д.Д. Ходить и бегать для здоровья. М., 1985, 64 с.
35. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств. 1994, с. 35-36.
36. Здоровье. Популярная энциклопедия. 1990, с. 360, 620.
37. Кенеман А.В., Хухалева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1978, с. 109.
38. Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. М., 1985, с. 42.
39. Леонтьева Н.Н., Маринова К.В. Анатомия и физиология детского организма. М., 1986.
40. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для ин-тов физ. культ. М., 1991, с. 272.
41. Никитюк Б.А., Гладышева А.А. Анатомия и спортивная морфология (практикум): Учебн. пос. для ин-тов физ. культ. М., 1989.
42. Перевошиков Ю.А. Домашние задания по физической культуре для учащихся 1-4-х классов. Минск, 1988
43. Руне Хедман. Спортивная физиология. М., 1980, с. 15
44. Уткин В.Л. ГТО: техника движений. М., 1987, с. 85.
45. Базарова Н. Классический танец. Л., Искусство, 1975
46. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Л., М., Искусство, 1964.
47. Ваганова А. Основы классического танца. Л., М., «Искусство», 1963.
48. Костровицкая В. Классический танец. Слитные движения /Под ред. Вагановой А. М., Сов. Россия, 1961.
49. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., Искусство, 1975.
50. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. М., Искусство, 1976.
51. Бесова М. Весёлые игры для дружного отряда. - Ярославль: Академия холдинг, 2004.
52. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
53. Вышотский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. - Просвещение, 1991.

- 54.Ильенко Л.П. Интегрированный эстетический курс для начальной школы. - М., 2001.
- 55.Назайкинский Е.В. Звуковой мир музыки. - М.: Музыка, 1988.
56. Никитин Б. Развивающие игры. - М., 1985.
- 57.Смирнова М.В. Классический танец. - Выпуск 3. - М., 1988.
58. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990.
- 59.Хаустов В.В. Методическое пособие для начальной стадии преподавания акробатического рок-н-ролла. - Ростов-на-Дону, 1999.
- 60.Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - Екатеринбург, 1999.
- 61.Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
- 62.Минский Е.М. От игр к занятиям. - М., 1982.
63. Новиков С.Ю. Любимые праздники. - М.: АСТ - ПРЕСС СКД, 2003.
- 64.<http://www.baburxan.ru>
- 65.<http://www.cook.denek.net>
- 66.<http://www.cook.narod.co.il>
- 67.<http://www.ctel/msk.ru>
- 68.<http://www.ekulinar.ru>
- 69.<http://www.ragu.ru>
- 70.<http://www.kuking.net>
- 71.<http://twww.aerobic.newmail.ru>

Литература для обучающихся

1. Алёхина И.В. Имидж и этикет делового человека. – М.: Изд-во «ЭНН», 1996.
2. Венедиктова В.И. О деловой этике и этикете. – М.: Фонд «Правая культура», 1994.
3. Дунцова К.Г., Станкович Г.П. Этикет за столом. – М.: Экономика, 1990.
4. Зарецкая И.И., Чернер С.Л. Деловой этикет. – М., 1998.
5. Лихачёва Л.С. Этикет деловой женщины, или Практика непринуждённого поведения. Екатеринбург: У – Фактория, 2003.
6. Лощинская В.М. Этикет и сервировка стола. – М.: Махаон, 2001.
7. Поддубская Л.Р. Этикет от А до Я. – М.: Народное образование, 2003.
8. Технология: Учебник для учащихся 10 класса общеобразовательной школы / Под редакцией В.Д. Симоненко. – М.: Вентана – Графф, 2002.

Литература для педагогов

1. Аверкин В.Н. Путёвка в жизнь: Образование, профессия, карьера: Учебн.-справ. Пособие 9, 10 кл. общеобразоват. учреждений / В.Н. Аверкин, О.М. Зайченко. – М.: Просвещение, 2005.

2. Вечер Л.С. Секрет делового общения. Мн., 1996.
3. Кузнецов И.Н. Технология делового общения. – Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2004.
Марченко А.В., Сасова Н.А., Гуревич М.И. Сборник нормативно методических материалов по технологии. – М.: Вентана-Графф, 2002.
Павлова Т.Л. Профориентация старшеклассников: Диагностика и развитие профессиональной зрелости. – М.: ТЦ Сфера, 2005. Этикет для карапузов в детском саду
1. "Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий" - Е. С. Крючек, С Петербург, 1999.
2. "Оздоровительная аэробика" - Ростова В.А., Ступкина М.О., 2003.
3. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день - 224 с. (Бурбо Л.).
4. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день - 224 с. (Бурбо Л.).
5. Фитнес: Мифы, иллюзии, реальность: Практическое руководство для сторонников активного образа жизни - 64 с. (Руненко С.Д.).
6. Материалы журналов «Здоровье от природы» и «Шейп».
7. Барановский А. Ю., Диетология. СПб.: Спутник врача, 2006.
8. Беюл Е.А., Будаговская В.Н., Высоцкий В.Г. и др. Справочник по диетологии. М.: Медицина, 1992.
9. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств. 1994, с. 35-36.
10. Здоровье. Популярная энциклопедия. 1990, с. 360, 620.
11. Кенеман А.В., Хухалева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1978, с. 109.
12. Леонтьева Н.Н., Маринова К.В. Анатомия и физиология детского организма. М., 1986.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для ин-тов физ. культ. М., 1991, с. 272.